



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 26 No. 2

Junio de 2023

MATERIAL PSICOPEDAGÓGICO PARA REGULAR EL ENOJO EN PREESCOLARES, EN PANDEMIA POR COVID-19: ESTUDIO PILOTO

Lizbeth López Villedas¹, Norma Angélica Ortega Andrade² y Claudia Margarita González Fragoso³

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo
México

RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo pilotear el uso de un material lúdico psicopedagógico para el manejo del enojo en niños preescolares en tiempos de contingencia sanitaria por COVID-19, a partir de los lineamientos sugeridos para la educación emocional. Participaron 38 infantes de preescolar seleccionados con un muestreo no probabilístico por conveniencia, 20 fueron niños y 18 fueron niñas, con una media de edad de $M= 4.93$ ($SD=.574$), en un rango de 4 a 6 años, pertenecientes al 2° (57.89%) y 3° grado (45.45%) de un jardín de niños de Tequixquiac, Estado de México. Fue un estudio descriptivo con un diseño no experimental con alcance transversal. Se reportan los datos de 16 infantes, quienes participaron en todas las sesiones del pilotaje y después de la intervención contestaron el cuestionario diseñado exprofeso para esta investigación. Los resultados evidencian que el 93.75% de los niños comprendieron mejor el enojo después de revisar el material, el 80.9% quedó muy satisfecho y satisfecho con el mismo. El 93.75% de los padres recomendaría el uso de este material, por tanto, se concluye que puede contribuir a la educación emocional del enojo, no obstante se recomienda seguir explorando la efectividad de su uso con otros grupos de niños y niñas.

Palabras clave: Enojo, preescolares, regulación, material lúdico, educación emocional

1. Área Académica de Psicología, Instituto de Ciencias de la Salud, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, correo electrónico: lo353780@uaeh.edu.mx

2. Área Académica de Psicología, Instituto de Ciencias de la Salud, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Correo electrónico: ortegan@uaeh.edu.mx

3. Área Académica de Psicología, Instituto de Ciencias de la Salud, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Correo electrónico: claudia_gonzalez@uaeh.edu.mx

PSYCHOPEDAGOGICAL MATERIAL TO REGULATE ANGER IN PRESCHOOLERS, IN A COVID-19 PANDEMIC. PILOT STUDY

ABSTRACT

The objective of this study was to pilot the use of a playful psychopedagogical material for the management of anger in preschool children in times of health contingency due to COVID-19, based on the guidelines suggested for emotional education. 38 preschool children selected with a non-probabilistic convenience sampling participated, 20 were boys and 18 were girls, with a mean age of $M= 4.93$ ($SD=.574$), in a range of 4 to 6 years, belonging to the 2^o (57.89%) and 3rd grade (45.45%) of a kindergarten in Tequixquiac, State of Mexico. It was a descriptive study with a non-experimental design with a cross-sectional scope. The data of 16 infants are reported, who participated in all the pilot sessions and after the intervention answered the questionnaire designed expressly for this research. The results show that 93.75% of the children understood anger better after reviewing the material, 80.9% were very satisfied and satisfied with it. 93.75% of the parents would recommend the use of this material, therefore, it is concluded that it can contribute to the emotional education of anger, however it is recommended to continue exploring the effectiveness of its use with other groups of boys and girls.

Keywords: Anger, preschoolers, regulation, playful material, emotional education.

Emociones infantiles en tiempo de pandemia

En países como México, España y Uruguay, se han realizado estudios en torno a las percepciones de niños, con relación a las situaciones de confinamiento derivado de la pandemia por COVID-19. Los resultados muestran que éstas se han asociado a emociones ambivalentes, que van de experimentar alegría por el hecho de disfrutar tiempo en familia y jugar con sus padres, a estados de enojo o tristeza, derivados del encierro y la inasistencia a la escuela, además de aburrimiento. En tanto que sus familias, los han percibido más nerviosos y enojadizos, probablemente debido al clima familiar que por momentos se vuelve tenso (Berasategui et al., 2020, Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México, 2020).

De acuerdo con The National Child Traumatic Stress Network (2020), los cambios en la rutina de los infantes y las modificaciones en su vida, derivados de la pandemia por COVID-19, produjeron un incremento en la intensidad de los berrinches, la conducta demandante, la manifestación de quejas frecuentes e irritabilidad, así

como aferrarse más a los cuidadores. Si bien es cierto, que los berrinches y la conducta desafiante son comunes hasta aproximadamente los cinco años (Papalia y Martorell, 2017) éstos se pueden incrementar en intensidad como consecuencia de los cambios que se presentan y las dificultades para asimilarlos (Rengel y Calle, 2020). Aunado a ello, se ha identificado cierta dificultad para el reconocimiento y la expresión de emociones displacenteras, siendo el enojo la emoción que más identificaron los menores de 3 y 4 años, seguida de la emoción del miedo y la tristeza (Berasategui et al., 2020). Por lo anterior, una de las estrategias para ayudar a los infantes a afrontar dichas situaciones, ha sido el fomento de la expresión emocional a través del juego, la recreación y la narración de historias (The National Child Traumatic Stress Network, 2020), que se pueden abordar desde la educación emocional (Pérez y Fillela, 2019).

Educación emocional

La educación emocional es una estrategia que permite a los infantes, desarrollar competencias emocionales dentro del sistema educativo de forma continua y permanente, con el objetivo de impulsar el desarrollo humano a través de la capacitación para su vida futura y el incremento de su “bienestar personal y social” (Bisquerra et al, 2012, p.27, como se cita en Araque-Hontangas, 2015) por lo que es considerado un elemento necesario para el desarrollo cognitivo, de la personalidad (Bisquerra, 2000, como se cita en Vivas, 2003), y en pro de desplegar una actitud positiva ante la vida (Muchiut, 2018).

La educación emocional debe iniciarse en los primeros momentos de la vida y estar presente a lo largo de todo el ciclo vital. Ésta sigue una metodología práctica, a través de un trabajo organizado y sistemático sobre lo cognitivo y lo emocional, mediante dinámicas de grupo, autorreflexión, razón dialógica, juegos, relajación, respiración, entre otras estrategias, con el objetivo de favorecer el desarrollo de las competencias emocionales, particularmente en las relacionadas con el sí mismo, tales como autoconocimiento, el autocontrol, la empatía, el arte de escuchar, el resolver conflictos y la colaboración con los demás (Vivas, 2003), y aquellas que preparan para la vida, tales como aprender a motivarse, a afrontar la frustración, a

controlar la ira y la conducta impulsiva, a desarrollar y difundir el sentido del humor, a generar y autogenerarse emociones positivas, a fomentar la empatía y a demorar la gratificación, éstas constituyen sólo una breve lista de competencias emocionales cuyo dominio permite estar mejor preparados para la vida. Entre los aspectos que se ven favorecidos por el desarrollo de las competencias emocionales, están los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales y la resolución de problemas (Bisquerra, 2005).

Por tanto, la educación emocional propone el desarrollo de competencias socio-emocionales tales como conciencia emocional, regulación emocional, control de la impulsividad, autonomía emocional, autoestima, resiliencia, empatía, asertividad, habilidades sociales básicas, fluir, bienestar, etc. (Garaigordobil, 2018), las cuales se asocian a la mejora de la inteligencia emocional. Bisquerra (2005) sugiere que el objetivo es adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones y la regulación emocional, uno de los elementos esenciales. Así entonces aprender, entender y canalizar nuestras emociones de forma regulada, se hace tan imprescindible e importante como aprender a leer, a escribir y a sumar. Es decir, apuesta por el empoderamiento de las generaciones del futuro (Pérez, 2019).

En suma, la educación emocional o socio afectiva favorece el correcto desarrollo del niño y el manejo de las emociones negativas -entre ellas el enojo- permitiendo al infante a sentar las bases de la estabilidad emocional, creer en sí mismos y, en consecuencia, mantener relaciones sociales y afectivas positivas y de calidad (Bisquerra 2007). Por el contrario, la carencia de las mismas, puede desembocar en falta de autoestima, incapacidad para reconocer y gestionar las emociones propias y de los otros, y tendencia a mantener relaciones tóxicas de sometimiento o incapacidad para reconocerlas (Santana, 2017).

Educacional emocional del enojo

El enojo es una reacción natural que da respuesta a las amenazas, e inspira sentimientos intensos, con frecuencia agresivos, y conductas que permiten a la persona luchar y defenderse cuando se siente atacada; por consiguiente, para sobrevivir es necesario un determinado grado de enojo (Sociedad Española para el

Estudio de la Ansiedad y Estrés, 2020). Sin embargo, al quedar fuera de control puede afectar en diversas esferas de la vida, entre ellos la escuela, familia, amigos, entre otros. Puede expresarse de tres maneras distintas, la *Suprimida* donde la persona suele rumiarse la provocación, expresar internamente insultos o maldiciones, mas no expresar abiertamente ningún malestar, es identificada comúnmente como “explotar hacia adentro”, lo cual puede resultar dañino para la salud física, generando a largo plazo problemas cardiovasculares, gastrointestinales o inmunitarios, entre otros. La *Explosiva*, que puede ser con insultos, gritos y/o agresiones físicas, se asocia a problemas de salud física, suele producir problemas interpersonales que dificultan el adecuado desarrollo social de la persona. Y finalmente, la *Asertiva*, mediante la cual, con verbalizaciones, gestos, tonos de voz, y comportamientos que marcan la molestia de la persona, se manifiesta el enojo de una manera socialmente aceptable. La asertividad constituye la forma adecuada de expresión del enojo, debido a que representa un impacto negativo menor sobre la salud y las relaciones interpersonales, además de que ayuda a mejorar la calidad de los vínculos al ser una vía de resolución de conflictos (Minici, Rivadeneira, y Dahab, 2007).

En la edad infantil de 3 a 5 años, los niños se enojan porque aún no pueden controlar sus emociones, les resulta difícil entender que las personas tienen pensamientos distintos a los suyos. Adicionalmente, aún están aprendiendo a compartir, por lo que la tolerancia a la frustración sigue en entrenamiento y suelen expresar el enojo con rabietas o bien, peleando con otros niños (American Psychological Association, 2017). Los infantes de edad preescolar utilizan la estrategia de la distracción para controlar sus impulsos y retrasar la espera de la gratificación. Asimismo, aprenden a modular su expresión emocional ante diversas situaciones al comprobar las consecuencias de los diferentes modos de respuesta emocional (Ortiz, 2014).

Entre los materiales desarrollados para el manejo del enojo en población infantil, se encuentra el Manual de Educación Emocional denominado “Aprendiendo sobre las emociones” desarrollado por Calderón, González, Salazar y Washburn (2012), donde se abordan las emociones de miedo, tristeza, amor, felicidad y enojo. Por su parte, la Secretaría de Educación Pública (SEP, s.f.), dentro del Programa Nacional

de Convivencia Escolar, propuso una sesión de trabajo con niños de 5 a 7 años, denominado “Reglas del enojo en el aula”, la cual consistía en establecer como acuerdo 3 opciones para expresar el enojo, sin gritar ni lastimar física o emocionalmente a otros, sino de manera asertiva y anotarlas para que puedan ser cumplidas, para poder así evitar conflictos. Otro material, denominado “Diario del enojo” (Alcázar, 2017) consiste en escribir todos los días, las situaciones que hayan producido enojo y calificar la intensidad de éste en una escala de cero (nada de enojo) a cien (el máximo enojo posible), esto debía de realizarse por varias semanas, con la finalidad de hacerse conscientes de sus propias emociones y comportamientos, además de ayudar a los niños a tomar mejores decisiones.

Los niños de edad preescolar se enojan ante situaciones que generan conflicto, posesión y espacio, problemas de dominancia y rechazo social. En esta etapa disminuye la agresión física, pero se incrementa la agresión verbal, como son los insultos, las amenazas y las burlas; un aspecto importante es que la interacción con pares, exige la inhibición o retraso de la acción y la regulación del afecto positivo y negativo. Los infantes son capaces de comprender sus propias emociones y las de los demás, comienzan a tener en cuenta el ajuste entre la situación y lo que desean (Ortiz, 2014). De este modo, las cualidades propias de esta etapa, podrían favorecer el aprendizaje acerca de esta emoción y cómo modularla. Por consiguiente, tomando en cuenta estas características del desarrollo, el presente estudio tuvo como objetivo pilotear el uso de un material lúdico psicopedagógico para la regulación del enojo en niños preescolares, en tiempos de contingencia sanitaria por COVID-19.

MÉTODO

Participantes

Inicialmente, participaron 38 infantes de preescolar, de los cuales 20 fueron niños y 18 fueron niñas, con una media $M= 4.93$ años ($SD=.574$), y rango de edad de 4 a 6, pertenecientes al 2° (57.89%) y 3° grado (45.45%) de un jardín de niños ubicado en Tequixquiac, Estado de México. Posteriormente, para fines de análisis, se incluyeron en el estudio los resultados de aquellos niños que participaron en todas

las sesiones y contestaran el instrumento de evaluación, quedando un total de 16 infantes.

Muestreo

Se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia.

Diseño de investigación

El estudio es de tipo descriptivo con un diseño no experimental con alcance transversal, debido a que el factor enojo se analizó en situaciones ya existentes no provocadas intencionalmente en un solo momento y tiempo único.

Instrumento

Se elaboró un cuestionario ex profeso para este estudio a través del Formulario Google, el cual va dirigido a los niños participantes y a sus padres, esto con la finalidad de saber si el material lúdico psicopedagógico cumplió los objetivos, así como saber la opinión en cuanto al contenido desarrollado durante las sesiones y el material propuesto. El cuestionario está conformado por dos secciones, una dirigida a niños y otra a los padres de familia. Éste inicia con la solicitud de la edad y grado escolar de los niños participantes, posteriormente se encuentran 11 preguntas dirigidas a los niños distribuidas en las siguientes dimensiones: 2 para verificar la competencia de comprensión emocional del enojo, 2 para corroborar las acciones que llevan a cabo para regular el enojo y que tienen que ver con la competencia de regulación emocional, 6 para evaluar el nivel de satisfacción con los vídeos en cuanto a contenido, música, voz, letra, imágenes, duración y 1 para evaluar si les resultó difícil comprender los vídeos. Posteriormente, se encuentran 3 preguntas para padres de familia, con las cuales se indagó los cambios que habían notado en su hijo después de haber participado en las sesiones donde se les enseñó sobre el enojo y cómo regularlo.

Material

Se hizo uso de material lúdico pedagógico denominado “Hablemos de emociones, material para regular el enojo”, el cual fue diseñado para los fines establecidos en esta investigación. El material estuvo conformado por 5 videos que se construyeron con ayuda de la plataforma Powtoon, los cuales cuentan con música de fondo y una duración máxima de 2 minutos. Cada video es explicado por una niña llamada

“Angie” y es ella quien proporciona al niño información breve referente al enojo. Asimismo, se llevaron a cabo 4 actividades, las cuales se fundamentan en las competencias emocionales propuestas por Bisquerra (2009) y se les enseñó una canción para regular el enojo, la cual fue escrita por López-Villedas (2021), con composición musical de Martínez-Ortega (2021). En la Tabla 1 se puede observar la estructura del material con base en las competencias sugeridas por Bisquerra (2009), para la educación emocional, los cuales se enfocaron en las competencias de conciencia emocional, regulación emocional, así como competencia para la vida y bienestar.

Tabla 1. *Apartados que aborda el material “Hablemos de emociones, material para regular el enojo” con respecto a la competencia emocional a fomentar*

Competencia emocional (Bisquerra, 2009)	Definición de la competencia	Material propuesto	Descripción y objetivo del material
Conciencia emocional	Es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Dentro de este bloque se pueden especificar una serie de aspectos como: la toma de conciencia de las propias emociones, dar nombre a las emociones, comprensión de las emociones de los demás y tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento. Esta competencia es el primer paso para poder pasar a las otras.	1. Video: Y tú, ¿Sabes qué es el enojo?	Describe qué es el enojo con base en las respuestas fisiológicas que se pueden observar en el rostro y en el cuerpo a fin de que los niños y niñas puedan aprender a identificarlo, nombrarlo y tomar conciencia de esta emoción.
		1.1 Coloreando el enojo.	Identificar entre diferentes imágenes de caritas, aquellas expresiones que reflejan enojo, con la finalidad de dar nombre a esta emoción. Esta actividad es complementaria al video: Y tú, ¿Sabes qué es el enojo?
		2. 1 Video: Hablemos del enojo	Muestra posibles situaciones que pueden causar enojo, con la finalidad de: 1. Presentar posibles escenarios ante los cuales no es factible reaccionar con violencia, sino más bien, saber que se puede aprender a reaccionar de diferente manera. 2. Identificar cómo los niños y niñas reaccionan ante estas situaciones y cómo expresan su enojo. 3. Así mismo, en este vídeo se aborda cómo el enojo se puede observar en otras personas papá y mamá, a fin de comprender

		<p>que los demás también viven situaciones que les pueden molestar.</p> <p>2.1 ¿Cómo se ve el enojo? Identificar mediante una fotografía o recorte de revista, etc. a una persona enojada y crear una historia del por qué se encuentra enojada, ¿quién la hizo enojar?, ¿cómo cree que se siente esa persona? y ¿por qué se siente así?, ¿hizo algo para expresar su enojo?, ¿cómo mostró que estaba enojado o enojada?, él o ella como niño o niña qué hubiera hecho en su lugar; enseñar a los niños y niñas a comprender el enojo en los demás y mostrarles que puede haber otras formas de expresar el enojo.</p> <p>2.2 Video: ¿Dónde está el enojo? Cómo expresar el enojo de forma apropiada y cómo identificarlo en los demás.</p> <p>2.2.1 En dónde está el enojo, en la escuela, en la casa o en todos lados. Expresar mediante dibujos o de forma escrita, qué y quién lo hace enojar, y cómo sabe que está enojado, en tres diferentes escenarios: casa, escuela, parque, con la finalidad de tomar conciencia del enojo propio.</p> <p>3 dibujos: una casa, una escuela y un parque.</p>
<p>Regulación emocional</p>	<p>Capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. Está integrada por las siguientes microcompetencias: Expresión emocional apropiada, Regulación de emociones y sentimientos, Habilidades de afrontamiento y Competencia para autogenerar emociones positivas.</p>	<p>3. Video: Transformando el enojo. Mostrar las diferentes maneras que existen de regular el enojo, de tal forma que los niños y las niñas aprendan cómo hacerlo.</p> <p>3.1 Canción. Mediante la memorización y razonamiento de la canción diseñada, el niño deberá tomar conciencia y retomar alguna de las estrategias de regulación del enojo que se le presentan en la canción. Esto con la finalidad de evitar un comportamiento poco adecuado en alguna situación de enojo posterior.</p>

Competencias para la vida y bienestar	La capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc. Las competencias para la vida permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar. Incluye: Fijar objetivos adaptativos, Toma de decisiones, Buscar ayuda y recursos, Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida, Bienestar emocional y Fluir.	4. Video: Cambiando la perspectiva sobre las emociones	Reforzar que las emociones no son ni buenas ni malas, solo emociones, las cuales se deben sentirse, sin olvidar la manera adecuada de poder expresarlas en cualquier circunstancia de la vida.
---------------------------------------	---	--	--

Nota: Elaboración propia.

Procedimiento

Después de ser diseñado el material lúdico psicopedagógico, se inició la búsqueda de un jardín de niños para poder aplicarlo. Se estableció contacto con la directora y se solicitó permiso para la aplicación del material lúdico psicopedagógico, se informó sobre la estructura que conllevaría, consistiendo en reuniones vía zoom, dos veces por semana con cada grupo participante. Posteriormente se hizo de conocimiento a las mamás de los alumnos participantes, la manera en que se trabajaría el material, haciendo énfasis y acatando el código ético, así como la declaración de Helsinki, referente a la confidencialidad y resguardo de los datos proporcionados a lo largo de las sesiones, para ello se les hizo el envío del consentimiento informado, el cual ellas imprimieron, firmaron y enviaron vía WhatsApp, medio que se utilizó para estar en contacto. Ya con la autorización, se utilizó el material con los infantes durante su horario de clases virtuales, mediante la plataforma zoom, el link se enviaba previamente a las sesiones establecidas. Es importante mencionar que durante el tiempo en que duraron las sesiones, los padres de familia y la profesora estuvieron presentes.

Se realizaron 4 sesiones con los niños, las cuales fueron diseñadas de acuerdo al diseño instruccional planteado por Smith y Ragan (1999), quienes proponen 4 momentos, el primero corresponde al "Inicio" que prepara al estudiante para la

instrucción. En el transcurso del mismo se activa la atención y se promueven la motivación y el interés, así como establecer un propósito y presentar la visión preliminar de la lección, dicho momento se puede ver reflejado desde la primer sesión realizada con los participantes, seguido de ello se encuentra el momento del “Desarrollo”, donde se presenta y procesa la nueva información, dando la oportunidad de procesarla y practicarla hasta manejarla con facilidad, así como poder hacer uso de estrategias de aprendizaje, posteriormente se encuentra el “Cierre”, momento que tiene como propósito revisar el aprendizaje logrado para utilizarlo en diferentes contextos y abrir la posibilidad de adquirir o construir nuevos aprendizajes y de establecer enlaces con otros contenidos, y finalmente se encuentra la “Evaluación”, entendiéndose como el monitoreo; proceso de chequeo permanente de la actividad del estudiante para obtener evidencias de su progreso en el aprendizaje, y la retroalimentación de la información oportuna para el estudiante sobre su desempeño, con miras a que mejore su ejecución futura.

De manera general en cada sesión se inició dando la bienvenida, posteriormente se hizo exposición del tema de manera breve, seguido de ello la proyección del video designado en la sesión en dos ocasiones, al término, se dio paso a la elaboración de las actividades programadas, y finalmente se realizó una retroalimentación del contenido abordado, como se puede apreciar en la Tabla 2.

Tabla 2. Número de sesiones y procedimiento

No. de sesión	Actividad	Desarrollo
1	Y tú, ¿Sabes que es el enojo? Coloreando el enojo	Se solicitó tener a la mano la hoja de la primera actividad, una vez lista se inició dando instrucciones para poder realizarla, la cual consistía en identificar de las 12 caritas presentadas aquellas que se encontraban enojadas, una vez identificadas tenían que colorearla con el color de su preferencia, el tiempo estimado para dicha actividad fue de 15 minutos aproximadamente. Una vez terminada, se contestó de manera grupal para poder realizar la retroalimentación correspondiente.
2	Hablemos del enojo 1. En donde está el enojo, en la escuela, en la casa o será que está en todos lados	En esta sesión se proyectó la actividad a realizar en la sesión, las cuales consistían en: Observar las imágenes que se presentaron en la hoja de la actividad, correspondientes a una escuela, una casa y un parque, el cual representa la sociedad en general, posteriormente se contestaron las siguientes preguntas: ¿Qué te hace enojar? ¿Quién te hace enojar? Y ¿Cómo sabes que estás enojado? Para esta actividad se solicitó la participación voluntaria de los niños, teniendo una respuesta favorable.

	2. ¿Cómo se ve el enojo?	Después de ello se proyectó un video para retroalimentar lo abordado, además de dar pauta para la actividad de tarea, la cual consistía en completar la actividad que se realizó en la sesión con ayuda de dibujos o bien escribiendo en cada apartado la respuesta de las preguntas planteadas. De igual manera pidió realizar la siguiente actividad denominada ¿Cómo se ve el enojo?, en donde los niños debían buscar alguna fotografía ya sea de ellos o algún familiar donde estuvieran enojados, o en su defecto algún recorte de periódico o revista, e inventarle a dicha imagen una historia de porque se encontraba enojada esa persona, así mismo debían contestar las siguientes preguntas: ¿Por qué crees que está enojada la persona? ¿Quién la hizo enojar? ¿Cómo se siente? y ¿Porque se siente así, ¿Hizo algo para expresar su enojo? ¿Cómo mostró que estaba enojado y Tú, ¿Qué hubieras hecho en su lugar?
3	Transformando el enojo Canción	Después de seguir con el protocolo previamente mencionado, se pidió a los niños tener a su alcance la canción que se debían aprender, para poder iniciar a practicarla, esta acción se realizó en repetidas ocasiones, algunas con música y otras sin música. De igual manera se acordó que para la última sesión, ellos tendrían aprendida la canción.
4	Cierre y aplicación de la encuesta	En esta última sesión se practicó nuevamente la canción, primero se dio oportunidad de que todos la escucharan para posteriormente cantarla a capella y con música de fondo. Se proyectó el último video en donde se hacía una pequeña retroalimentación sobre las emociones. Para concluir la aplicación, se agradeció a los niños y sus padres por el tiempo prestado a dichas actividades, de igual manera se solicitó que contestaran una encuesta, para poder evaluar la aplicación y contenido del material lúdico presentado.

Nota: Elaboración propia.

RESULTADOS

Los resultados muestran que de los 38 niños participantes, solo 16 de ellos dieron respuesta al cuestionario para evaluar la aplicación del material psicopedagógico. De éstos el 93.75% de los niños reportaron comprender mejor el enojo después de revisar el material. Así mismo, identificaron el enojo a través de diversas expresiones, tales como fruncir el ceño (81.25%) apretar los dientes y la boca (75%), sentir que el corazón late más fuerte (50%) y llanto (43.75%). Al considerar opciones ante la pregunta ¿qué se puede hacer cuando estás enojado(a)? la mayoría eligió respirar (93.75%) en tanto que el 81.25% optaron por bailar y cantar.

Respecto al nivel de satisfacción con el material audiovisual, el 80.9% lo evaluaron como muy satisfechos y satisfechos. En cuanto a la música que contenían los

videos, el 74.9 % dijeron estar muy satisfechos y satisfechos. La voz del personaje les resulto al 87.4% muy satisfechos y satisfechos. Finalmente, respecto a la letra del video, el 75% reportaron respuestas similares. En cuanto a las imágenes presentadas en los videos, a la duración, a la comprensión, y al gusto y comprensión del enojo, el 81.25%, el 68.7%, respondieron que fue muy satisfactorio y satisfactorio. El 56.25 refirió comprender los videos, y al 43.75% les llamó la atención y les gusto como se explicó el enojo. En la Tabla 3, se presentan las respuestas específicas dadas a cada indicador.

Tabla 3. Resultados obtenidos de la encuesta realizada a los niños por dimensión a evaluar

Competencia comprensión emocional				
Indicador	Gestos %	Fruncir el ceño %	Apretar los dientes y la boca %	
Tres expresiones que permitan identificar el enojo	100	81.25	75	
	Si	No		
Comprensión del enojo después de conocer e interactuar con los materiales psicopedagógicos	93.7	6.2		
Competencia regulación emocional				
	Bailar y cantar, correr o brincar %	Respirar %	Gritar %	
¿Qué puedes hacer cuando estás enojado(a)?	81.2	93	25	
	Gritar y golpear %	Llorar %	Decir cosas feas a otros %	
¿Qué no debes hacer si estás enojado(a)?	100%	0	0	
Diseño de los videos				
	Muy satisfecho %	Satisfecho %	Neutral %	Insatisfecho %
Material audiovisual (vídeos)	18.7	62.2	12.5	6.2
Música del vídeo	6.2	68.7	12.5	12.5
Voz de la personaje del vídeo	6.2	81.2	0	12.5
Tipo de letra y tamaño en el texto del vídeo	6.2	62.5	12.5	6.25
Imágenes del vídeo	31.2	50	0	18.7
Duración del vídeo	18.7	56.2	12.5	12.5
Comprensión de los videos				
	Si %	No %		
¿Te resultó difícil comprender el vídeo?	56.2	43.7		

Nota: Elaboración propia.

Con respecto a las respuestas de los padres sobre la evaluación del material, el 93.75% de ellos recomendarían el material a otra persona, sólo el 6.25% dijo lo contrario. En cuanto a los cambios presentados por sus hijos, el 87.5% dijeron notar algún cambio y 12.5% no notó ninguno. También el 93.75% padres dijeron que a su hijo o hija si le había llamado la atención el material y sólo el 6.25% (1) refirió que no fue así.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

Los resultados de este estudio muestran como este material contribuyó a que los niños pudieran identificar con mayor precisión cómo se expresa el enojo, identificarlo en ellos mismos y en los demás, y a expresarlo y regularlo, lo cual, de acuerdo Bisquerra (2009) la educación emocional a edades tempranas puede contribuir al conocimiento, comprensión y regulación emocional. Sin embargo, es importante señalar que, para desarrollar las competencias emocionales a partir de la educación emocional, se requiere de un programa de formación continua, que permita alcanzar su dominio a través de la práctica y su uso en diferentes contextos (Pérez y Filella, 2019), por lo que se recomienda complementar estas actividades con otras que fortalezcan los conocimientos adquiridos.

Con respecto al diseño de este material, éste se enfocó específicamente a las competencias de conciencia emocional, regulación emocional, y competencias para la vida y bienestar, propuestas por Bisquerra (2009), para abordar el enojo, por lo que estos son solo un recurso entre muchos otros que será necesario seguir elaborando. Es importante mencionar que si bien existen en la web una variedad de materiales lúdicos para la educación emocional, la variante en esta propuesta es la secuencia de su aplicación en el aula, en un formato virtual en condiciones confinamiento como las vividas por la pandemia por COVID-19. Siendo así que la aplicación de estos implicó considerar un diseño para ser abordados en un formato digital.

Es de valorar cómo los estudios piloto para el diseño de estos materiales, pueden contribuir a dar voz a los niños y niñas, y conocer su opinión acerca de los mismos, dando oportunidad a que se lleven a cabo las mejoras pertinentes. Así mismo, en este caso donde se contó con la participación de las madres y padres de familia,

destaca su participación al considerar que los materiales y las actividades propuestos modificaron, de alguna manera, la forma de expresar el enojo en sus hijos.

Un aspecto relevante que mencionar es que, para diseñar materiales que ayuden a los niños y niñas de preescolar a comprender el enojo y cómo regularlo, es necesario partir del desarrollo cognitivo y emocional propios de esta etapa, además de considerar que el contenido sea claro y breve, con un diseño atractivo, colorido y con poco texto, ya que de esto dependerá las posibles sensaciones que los niños y niñas experimenten (Herráez, 2019). Una de las aportaciones que estos materiales hacen a los ya existentes, es la canción para regular el enojo donde se enseña al niño la técnica de la respiración y la tolerancia.

Por tanto, es necesario continuar desarrollando más materiales, para que los niños puedan lograr en un futuro una mejor regulación emocional, la cual se debería trabajar en conjunto no solo con los niños, sino también padres y profesores comprometidos a proveer y darle herramientas como ésta a los niños, debido a que la mayor parte de modelos de conducta, se aprenden de los padres y las demás personas que rodean al niño/a, llevando a un determinado tipo de conducta cuya duración dependerá del tratamiento que se le dé. En el cual, si los padres tienen madurez e inteligencia emocional, el niño/a recibirá mensajes positivos que le permitan entender las consecuencias de sus conductas y por qué estas son o no favorables; en caso contrario, si no hay desarrollo emocional, probablemente se recurra a métodos tales como los gritos o agresiones físicas para corregirlos (Morón, 2010).

Así entonces, este estudio permitió un acercamiento a la percepción de los infantes con respecto a este material y su posible impacto como resultado en la educación emocional. Se sugiere seguir desarrollando e investigando distintas propuestas, acciones y materiales que contribuyan a la mejora de la educación emocional, en etapas tempranas del desarrollo humano.

Referencias Bibliográficas

- Alcázar, R. J. (2017). Enojarse: ¿cuándo es insano y cómo resolverlo? *Ciencias de la Salud en la Ibero Puebla*, 11, 64-71.
<https://repositorio.iberopuebla.mx/bitstream/handle/20.500.11777/3971/E:NOJARSE.pdf?sequence=1>
- American Psychological Association (2017). A parenting program by the American Psychological Association [Internet].
<https://www.apa.org/act/resources/espanol/enojan>
- Araque-Hontangas, N (2015). La educación emocional en el proceso educativo inicial en Ecuador y España [Internet]. *UTCiencia*, 2(3), 150-161.
- Berasategi, N., Igoiaga, N., Eiguren, A., Dosil, M., Picaza, M., y Ozamiz, N. (2020). Las voces de los niños y de las niñas en situación de confinamiento por el Covid-19.
<https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/43056/USP00202291.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 95-114.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927006>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis, S. A.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10, 61-82. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70601005>
- Calderón, M., González, G., Salazar, P. y Washburn, S. (2012). Aprendiendo sobre emociones: manual de educación emocional (1ra. Ed). *Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana*.
<https://ceccsica.info/sites/default/files/docs/Aprendiendo-emociones-manual.pdf>
- Comisión de Derechos Humanos de la Ciudad de México (2020, julio). InfanciasEncerradas. Consulta a niñas, niños y adolescentes. Reporte de la ciudad de México. https://cdhcm.org.mx/wp-content/uploads/2020/07/InfanciasencerradasCDMX_FINA.pdf
- Garaigordobi, M. (2018). La educación emocional en la infancia y la adolescencia [Internet]. *Participación educativa*, 5(8), 107-127.
- Herráez, P. (2019). *Diseño de juegos de mesa para la alfabetización emocional* (tesis de licenciatura). Archivo digital.

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/40133/TFG-I-1437.pdf?sequence=1>

http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Psicopedagogia%20de%20las%20emociones%20-%20Rafael%20Bisquerra%20Alzina-1_0.pdf

López-Villedas, L. (2021). Regular el enojo [canción]. (Obra original).

Martínez-Ortega, J.S. (2021). Composición musical de la canción regular el enojo. (Obra original).

Minici, A., Rivadeneira, C., y Dahab, J. (2007). El enojo y su expresión. *Revista de Terapia Cognitivo Conductual*, 12, 1-5. <http://cetecic.com.ar/revista/pdf/el-enojo-y-su-expresion.pdf>

Morón, M. C. (2010). La inteligencia emocional en la infancia. *Temas para la educación*, 9, 1-10. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7369.pdf>

Muchiut, A. (2018). Educación emocional, una deuda pendiente en nuestros salones de preescolar. *Revista de Educación*, 14, 137-152. http://fh.mdp.edu.ar/revistas/index.php/r_educ/article/view/2631/2934

Ortiz, Ma. J. (2014). Desarrollo emocional. En F. López, I. Etxeberria, Ma. A. Fuentes, y Ma. J. Ortiz (Coords.), *Desarrollo afectivo y social* (1ed., pp. 95-150). Ediciones Pirámide. <https://books.google.com.mx/books?id=k8mUBQAAQBAJypg=PA107ydg=&desarrollo+emocional+en+ni%C3%B1os+de+preescolaryhl=esysa=Xyv&ed=2ahUKEwj6wqHRoejzAhWKmmoFHeg3CVAQ6AF6BAgKEAI#v=onepage&q=desarrollo%20emocional%20en%20ni%C3%B1os%20de%20preescolaryf=false>

Papalia, D. y Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano* (13ed). McGraw-Hill. <http://www.untumbes.edu.pe/vcs/biblioteca/document/varioslibros/0250.%20Desarrollo%20humano.pdf>

Pérez, N., y Fillela, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis y Saber*, 10(24), 23-44. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941>

Rengel, M.J. y Calle, I.I. (2020). Impacto psicológico de la pandemia del COVID 19 en niños. *Revista de investigación psicológica especial*, 75-85. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322020000300011

Santana, V. (2017). La Educación Emocional en Edades Tempranas [Tesis de maestría]. Universidad de la Laguna.

Secretaría de Educación Pública. (s.f.). Sesión 13 “Reglas para el Enojo”. SEP.
<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/381223/Sesion13.pdf>

Smith, P. y Ragan, T. (1999). *Instructional design* (2ed). Merrill Prentice Hall.
<http://files.estrategias2010.webnode.es/200000041->

Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y Estrés (2020). *La ira*. SEAS.
<https://bemocion.sanidad.gob.es/emocionEstres/ira/aspectosEsenciales/queEs/home.htm>

The National Child Traumatic Stress Network (2020). *Guía de ayuda para padres y cuidadores para ayudar a las familias a enfrentar la enfermedad Coronavirus 2019 (COVID-19)*. NCTSN.
https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/parent_caregiver_guide_to_helping_families_cope_with_the_coronavirus_disease_2019-sp.pdf

Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4(2), 5-22.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41040202>